

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 10 a 14 de junho de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO						
	SOPA						
	GERAL	<i>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</i>					
	VEGETARIANO						
	SOBREMESA						
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1	
	GERAL	Empadão de carne com arroz (carne de vaca picada, cogumelos, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de beterraba, pepino e tomate	58,7	22,8	37,7	608,4	
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	64,3	20,2	28,2	571,7	
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5	
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Creme de favas e cenoura	18,6	1,3	4,5	116,4	
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batatas cozidas, Salada de cenoura, beterraba e milho	41,0	12,8	29,2	411,8	
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ tomilho e cenoura c/ batatas cozidas, Salada de cenoura, beterraba e milho	84,2	11,7	28,6	598,2	
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5	
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Grão com nabijas	17,3	1,7	4,6	114,1	
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	41,7	16,9	39,4	488,2	
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	75,8	11,6	26,4	561,1	
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5	
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9	
	GERAL	Salada de atum com feijão frade, ovo, batata e salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de pepino, cenoura e alface	31,9	34,8	48,5	651,4	
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de pepino, cenoura e alface	89,4	11	24,7	604,6	
	SOBREMESA	Fruta da época e Pudim de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	14,6//6,1	2,1	7,9	69,5//74,9	

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.